

•

ما هي فوائد مساج الجسم؟

يساعد مساج الجسم في علاج العضلات والأنسجة الأخرى وتحسين وظائفها، كما أنه يعزز الاسترخاء، ويزيل الإرهاق والألم وينشط الدورة الدموية، وقد يستخدم أيضاً التدليك الطبي في علاج تصلب الشرايين والتهاب المفاصل وشلل الأطفال، كما يمكن إجراء تدليك البطن لعلاج المشاكل الهضمية مثل الإمساك والغازات، وإجراء تدليك للثة الذي قد يستخدم لتخفيف ألم اللثة، وإجراء تدليك للبروستات من أجل تحسين تدفق البول أو التخفيف من أعراض التهاب البروستات.

للمساج فوائد صحية، وبدنية، وعلاجية عديدة، وهي كما يلي:

فوائد المساج الصحية والبدنية

يساعد المساج على:

- **تعزيز جهاز المناعة في الجسم**

حيث أن من الحقائق المعروفة جيداً أن الأشخاص الذين يعانون من مستويات عالية من الإجهاد هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، وعندما يتزامن الإجهاد مع اضطرابات النوم وسوء التغذية، قد يصل التأثير السلبي في النهاية إلى الجهاز المناعي في الجسم، حيث تقل قدرة الجسم على حماية نفسه بشكل طبيعي ضد العدوى ومسببات الأمراض إلى حد كبير .

كما من فوائد المساج أنه يمكن لجلسات مساج الجسم أن تعزز قدرة الخلايا القاتلة الطبيعية في الجسم وتزيد من مستوى نشاطها، وعلاوة على ذلك، فإن إضافة جلسات التدليك لأي برنامج تمارين رياضية يساعد على إبقاء الجسم صحياً، ويحافظ على جهاز مناعة قوي ومرن.

- **زيادة مرونة الجسم وتحسين الأداء الرياضي ويمنع حدوث الإصابات**

حيث قد يساهم التدليك في إرخاء العضلات، وسرعة استعادة نشاطها وقوتها بعد القيام بتمارين رياضية مكثفة، وزيادة نسبة تجدد ألياف العضلات، وعلاج بعض الإصابات مثل الالتواء، والتصلب، وتمزق الأربطة.

- **تحسين الدورة الدموية**

من فوائد المساج أنه يعمل على زيادة تدفق الدم وتنشيط الدورة الدموية. والجدير بالذكر أن تحسين الدورة الدموية في الجسم يعمل على تقديم إمدادات الدم الضرورية التي تحتاجها العضلات التالفة والمتوترة لتعزيز شفائها، كما أنها تحسن من وظيفة الجسم بشكل عام.

- **يساعد على صفاء الذهن، وتهدئة الأعصاب والاسترخاء**

قد ينتج الجسم مستويات غير طبيعية من هرمون التوتر المعروف بالكورتيزول، والذي يساهم في زيادة الوزن، والإصابة بالأرق، ومشاكل الجهاز الهضمي، والصداع. وقد تبين أن

العلاج بالتدليك قد يقلل من مستويات الكورتيزول في الجسم مما يمنح شعوراً بالاسترخاء، وتحسين المزاج، وانخفاض مستويات التوتر، والتخفيف من حدة الضغوط النفسية.

- **يعمل على تحسين الوعي الذهني**

يساعد التدليك في زيادة الوعي باتصال العقل والجسم معاً، كما يحسن من النشاط الذهني واليقظة بشكل عام.

- **الحد من التوتر العضلي.**
- **تحسين من تدفق السائل الليمفاوي.**
- **تعزيز التنفس العميق الصحي.**
- **إخراج الرطوبة والبرودة من الجسم.**
- **توزيع الدهون للتخلص من السيلوليت الدهني المحاط بالماء.**
- **تخفيف الوزن وشد الجسم.**
- **الحفاظ على نعومة الجلد.**
- **تخليص الجسم من الخلايا الميتة.**
- **فتح المسامات وإزالة السموم من الجسم.**
- **تنشيط أو تخدير الجهاز العصبي.**

فوائد المساج العلاجية

تشمل فوائد المساج العلاجية ما يلي:

- **التخفيف من آلام الظهر، والكتفين والرقبة**

حيث يمكن أن يكون مساج الجسم مفيداً للأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر الحادة والمزمنة، و**خاصة عندما يقترن المساج بتمارين رياضية خاصة.**

- **يعالج آلام التهاب المفاصل**

حيث يستفيد حوالي 35 في المئة من جميع الأشخاص الذين يتلقون التدليك في تخفيف الآلام المصاحبة للتصلب والإصابات والحالات الصحية المزمنة، حيث وجد أن التدليك يساعد في تخفيف آلام العضلات والمفاصل المتشنجة، بالإضافة إلى مساعدته في تخفيف الأعراض المرتبطة بالألم العضلي الليفي) وهي حالة مرضية تتميز بانتشار ألم مزمن في أماكن متعددة من الجسم مع استجابة شديدة ومؤلمة عند الضغط.(

- **يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع**

فقد أظهرت بعض الدراسات أن الالتزام ببرنامج متناسق للتدليك يمكن أن يقلل من ضغط الدم الانقباضي)بالإنجليزية (Systolic Pressure:وضغط الدم الانبساطي (بالإنجليزية : Diastolic Pressure)، كما يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية، والسكتة الدماغية، والفشل الكلوي، بالإضافة إلى العديد من المشكلات الصحية الأخرى.

- **يقلل من الاكتئاب والقلق والتعب**

تبين أن العلاج بالتدليك يساعد في تخفيف مشاعر التوتر، والاكتئاب، والإرهاق، ومشاكل النوم التي تصاحبها، حيث أن جلسات التدليك المنتظمة على مدى فترات طويلة من الزمن يمكن أن تعزز مستويات الطاقة في الجسم وتزيد من مستويات الصحة الجسدية والعاطفية.

- **يساعد على تنظيم الهرمونات، وتنظيم مستوى السكر**

حيث يتم الآن استخدام العلاجات البديلة لعلاج الأسباب الهرمونية والالتهابية المؤدية إلى مرض السكري، بما في ذلك التدليك، والمكملات الغذائية، والوخز بالإبر، والعلاج المائي، والعلاج باليوغا، حيث ثبت أنها فعالة للحد من أعراض مرض السكري وعوامل الخطر

المرتبطة به وتخفض من خطر الإصابة بتلف الاعصاب، بالإضافة إلى أنه ليس لها آثار جانبية ملحوظة.

- **يساعد في الإقلاع عن التدخين**

فقد أظهرت الدراسات التي أجرتها كلية الطب في جامعة ميامي أن المواظبة على جلسات التدليك بانتظام يمكن أن تكون علاجاً فعالاً للبالغين الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين، كما أنه يمكن أن يقلل من الرغبة بالتدخين ومن الأعراض الإنسحابية للإقلاع عنه.

- **تخفيف الأعراض المرتبطة بمرض التصلب اللويحي المتعدد**

حيث يمكن أن يحسن العلاج بالتدليك من جودة حياة المرضى الذين يعانون من التصلب اللويحي المتعدد، فيعمل على تعزيز المزاج، وتحسين الأداء الجسدي والاجتماعي، ويخفف من الآلام.

- **علاج الأرق،** حيث أنه يعزز الاسترخاء ويساعد على النوم.
- **علاج بعض حالات الشلل والعقم.**
- **التخفيف من الصداع وإجهاد العينين.**
- **تعزيز التئام الأنسجة والجروح.**

ما هي أفضل طريقة لمساج الجسم؟

بالرغم من وجود أساليب مختلفة ومتنوعة للتدليك، إلا أنه من الضروري أن يعرف كل شخص أي منها هو المناسب له أو الذي يساعده بالفعل. حيث أنه يعتمد اختيار أسلوب مساج الجسم على:

- **حاجة الشخص :**إن كان يريده فقط للاسترخاء وإزالة التوتر، أم يريده لعلاج حالة صحية معينة أو لاحتياجات أخرى خاصة.